令和５年　１２　月　１９　日（　火　）

今日の南中給食

食育の日献立

メニュー

- わかめご飯（しゃもじ）
- さんが焼き（はさみ）
- ひじきの炒め煮（ぎざお玉）
- じゃがいもみそ汁（大お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

毎月19日は１９が「いく」とも読めることから、「食育の日」としています。給食は昔から食べられている健康食材「豆、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ」を使用した和食にしています。頭文字をとり「まごは（わ）やさしい」献立です。

さんが焼きは、千葉県の郷土料理です。三方を海に囲まれ、昔は、海流が出会う場所で、あじ、さんま、いわしなどがたくさんとれました。漁師達が、魚と味噌を細かくたたいて、「なめろう」という料理をつくりましたが、生だと傷みやすいために、貝のからに入れて焼いて食べることもありました。山に行くときによく作ったことから「山の家で焼いた」という意味の山家焼きという名前になったそうです。鯵のすりみを使っていますが臭みが少なく食べやすいです。